

13 OCTUBRE 2024



quinto

**ENCUENTRO
REGIONAL
DE MARCHA
NÓRDICA**

ASTURIAS



quinto

ENCUENTRO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA ASTURIAS



año 2024

PRESENTACIÓN

Acceso y Visibilidad son las palabras que definen los objetivos del evento regional.

Reconocimiento de la marcha nórdica como vía para acceder a la práctica deportiva y saludable de aquellas personas que por diferentes circunstancias se encuentran fuera de los circuitos más demandados.

Y visibilidad para ofrecer una modalidad de alta exigencia y como complemento a la práctica de otros deportes.

Por sus características técnicas, la marcha nórdica aporta un abanico único de posibilidades capaz de atender necesidades de salud y de deporte.

Todas las ediciones comparten hitos que aportan información y formación. Estos, están representados por profesionales de diversos ámbitos.

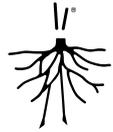
Y todas las ediciones muestran la marcha nórdica en sus diferentes versiones.

con2bastones
ESCUELA DE MARCHA NÓRDICA



Como cada año colaboramos con otros eventos deportivos para ampliar la oferta deportiva y la participación ciudadana en actividades deportivas.

Este es el segundo año que la marcha nórdica tiene presencia dentro del evento **10K Salinas** pero uniendo sinergias con la **Escuela de Marcha Nórdica Con2bastones** y la empresa de turismo activo **Senderismo por Asturias** queremos afianzar esta prueba y que se convierta en un referente en Asturias.

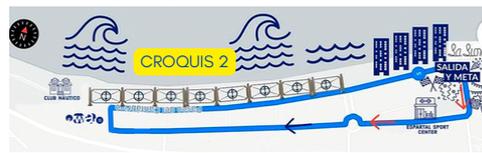


7k MARCHA NÓRDICA



5k

+



2k

RECORRIDO. DISTANCIA ÚNICA DE 7km

La salida y la meta estarán situadas a la altura de la Escalera 10 de la Playa de Salinas, en la intersección de la Calle Pablo Laloux con el paseo marítimo.

CROQUIS 1. 5km, una vuelta al circuito de la figura croquis 1.

CROQUIS 2. 2km, una vuelta al circuito de la figura croquis 2.

La suma de los circuitos completan la prueba deportiva.

No se permite elegir circuito. **Los participantes que no realicen la distancia de 7km serán descalificados.**

La colocación de los participantes en la línea de salida se ordenará en función del tiempo personal facilitado en la página de inscripción para la realización de los siete kilómetros.



Colaborador



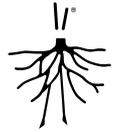
Patrocinadores



7K MARCHA NÓRDICA

CARACTERÍSTICAS

TRAZADO 7K	5K + 2K
POSICIONES	POR TIEMPOS
TERRENO	ASFALTO
PADS	SI
REGLAMENTO	FEDME 
ARBITRAJE	PEDAGÓGICO
ROPA	SEGÚN METEO
AVITUALLAMIENTO	SI



7K MARCHA NÓRDICA

ACTIVIDAD PREVIA para participantes y acompañantes

SÁBADO 12 DE OCTUBRE

LUGAR: MUSEO DE LA MINA DE ARNAO de 16H A 18H

www.museominadearnao.es



ALTERNATIVA 1

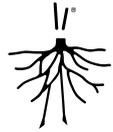
- Nos vemos a las **16 H** en el Museo de la Mina de Arnao (por cuenta propia)
- Charla técnica y resolución de dudas
- Se adjunta enlace Google Maps para quienes prefieran llegar de forma particular

ALTERNATIVA 2

- Caminata suave
- Salida desde la Escalera 10 de la Playa de Salinas (Ubicación Salida/Meta)
- Hora de salida de la caminata **15 H**
- Aproximadamente 6km ida y vuelta
- Ruta Senda Norte
- Ropa y calzado deportivo
- Bastones opcionales
- Terreno mixto, losetas de terrazo en la zona del paseo marítimo, pista en la zona de Pinos Altos, asfalto y adoquín en la aproximación al museo.

IMPORTANTE

En caso de acudir a la actividad previa, por favor, avisad de la opción elegida enviando un mensaje con el nombre, apellidos y dni a: info@con2bastones.com / WhatsApp - Telegram - Signal - SMS al 637309777



7K MARCHA NÓRDICA



ENLACES GOOGLE MAPS



**Museo de la Mina
Playa de Arnao
Castrillón**



Cómo llegar



**Escalera 10
Playa de Salinas
Castrillón**



Cómo llegar

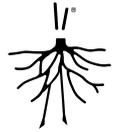


**Zona de aparcamiento
Playa de Arnao
Castrillón**



Cómo llegar





7K MARCHA NÓRDICA

ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS

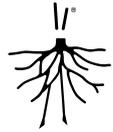


SALINAS 18 APARTAMENTOS
Avenida Clarín 18
33405 Salinas, Asturias
647 465 753

ALAMAR SALINAS
Calle Príncipe Asturias, 69
33405 Salinas, Asturias
633 244 840

 www.apartamentossalinas18.com

 www.alamarsalinas.com



7K MARCHA NÓRDICA

MAPA GENERAL



Conexiones de autobús entre ciudades principales
Transporte directo entre aeropuerto / Avilés - Gijón - Oviedo
Transporte público directo entre Avilés / Salinas



Conexiones de tren entre ciudades principales Avilés, Gijón y Oviedo

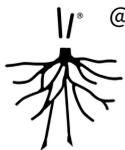


Conexiones de avión con algunas provincias

ENCUENTRO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA



CON2BASTONES FORMACIÓN



@con2bastones
637 309 777

SENDERISMO POR ASTURIAS



@senderismoporasturias
626 322 687

Organizador  Patrocinador principal 

10K Salinas

Inscripciones en **21GO**



13.10.24

* SALIDA: frente a La Luna. 11.30h
(C/ Pablo Laloux, 15 - Salinas)

Colaborador  Patrocinadores 



quinto

**ENCUENTRO
REGIONAL
DE MARCHA
NÓRDICA**

ASTURIAS